



# Mein persönliches Back- und Kochbuch

## Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



### Klassischer Geflügelfond

#### Zutaten:

1,5 kg Deutsches Suppenhuhn  
2 Zwiebeln  
4 Liter Wasser  
2 Karotten  
2 Stangen Sellerie  
1 Bund Petersilie  
4 Zweige Thymian  
2 Lorbeerblätter  
1 Teelöffel ganzer Pfeffer, schwarz  
etwas Zwiebelschmalz



**Nährwerte:** Kcal 667 – Eiweiß 47,83 g – Fett 51,06 g – Kohlenhydrate 4,90 g

#### Zubereitung:

Das Suppenhuhn gut waschen. Einen geeignet großen Topf auf den Herd stellen, den Zwiebelschmalz hinein geben und erhitzen, dann die zuvor **mit** Schalen geviertelten Zwiebel darin bei geringer Hitze gut braun werden lassen.

Dann das Wasser hinzugeben und aufkochen, den dabei entstehenden Schaum abschöpfen.

Erst das gesäuberte Suppenhuhn zugeben, dann die restlichen Zutaten, den Topf halb abgedeckt 3 Stunden sanft köcheln lassen. *(eventuell ab und zu etwas Wasser nachgeben)*

Das Suppenhuhn aus dem Topf holen und die Brühe abseihen, das Ganze dann etwas abkühlen lassen.

#### Anmerkung & Tipps:

*Das abgeseigte Gemüse kann durch den Sieb passiert und dazu verwendet werden.*

*Der fertige Fond kann nun portionsweise in Beutel abgepackt eingefroren werden. Tiefgefroren kann sie bis zu 6 Monaten gelagert werden.*

*Das Suppenhuhn von der Haut und den Knochen befreien, das Hähnchenfleisch klein Zupfen und ebenfalls portionsweise im Gefrierbeutel eingefrieren. Das Fleisch kann sehr gut noch als Einlage für Suppen dienen! Der Fond ist vielseitig einsetzbar, wie z.B.: für Hühnerfrikassee, Geschnetzeltes, für Suppen und Eintöpfe u.v.m....*

